Lo Nuestro Editorial

EDICIÓN 2025

ATLAS CULTURAL

CONOCIENDO PANAMÁ

CONOCIENDO PANAMÁ

Panamá, es un país enriquecido en cuanto a culturas y tradiciones se refiere, pues esto es aquello que llevamos en la sangre y muestra nuestras verdaderas raíces. Desde nuestros inicios, Panamá ha adquirido una variedad cultural gracias a la diversificación de grupos étnicos y personas que han aportado su granito de arena para construir nuestra identidad.

Es por ello que a través de este proyecto mostraremos al mundo, diversos aspectos y caracteres de nuestro Panamá. Mostrando la realidad de nuestras vivencias día con día, cabe resaltar que no solo queremos realsar las culturas y tradiciones, si no que también queremos dar a conocer cada uno de esos detalles que identifican explícitamente a un coclesano, bocatoreño, herrerano, etc. En definitiva este es un trabajo que busca únicamente resaltar, respetar y dar a conocer esos aspectos y orígenes que han dado orgullo nacional y construido una gran nación, Panamá.

ACERCA DEL ATLAS

Nuestro amado país, es un territorio lleno de grandes riquezas en cuanto a costumbre y tradiciones se refiere, con gente alegre y echa pa' lante, en realidad somos una nación con mucho que ofrecer a nivel mundial. Para nosotros resaltar lo nuestro juega un papel fundamental para definir la identidad nacional de nuestro país, es por ello que presentamos este proyecto cuyo propósito es potenciar lo hermoso y maravilloso de la cultura panameña.

Mediante este proyecto podrás viajar a través de nuestro Panamá conociendo los pilares culturales de distintas regiones del País. La información encontrada es 100% fidedigna y actualizada, proveniente de fuentes institucionales e investigaciones culturales realizadas.

A través de la investigación e indagación compartida es como hemos desarrollado un proyecto diferente para ti.

MISIÓN

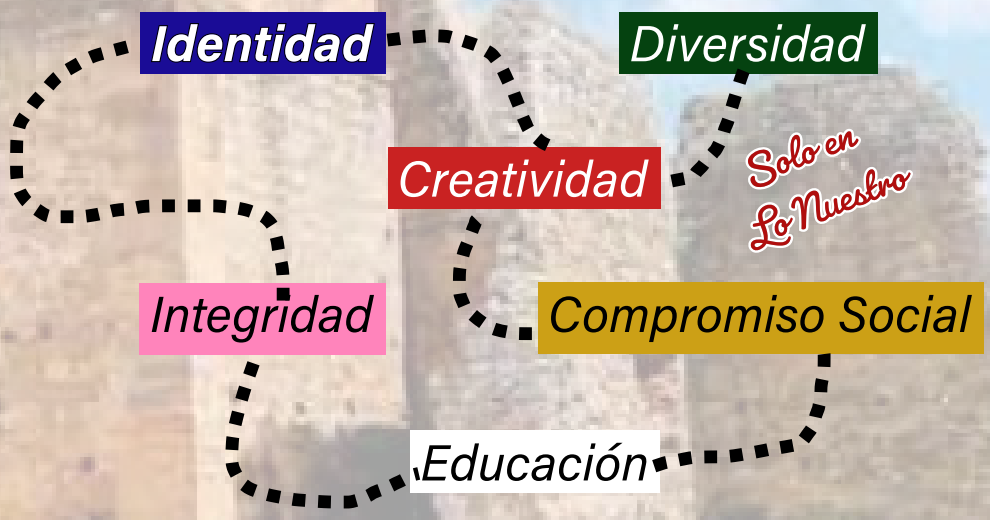
Rescatar, preservar y difundir la riqueza cultural de nuestro país a través de publicaciones educativas y literarias que fortalezcan la identidad nacional y promuevan el orgullo de nuestras raíces.

VISIÓN

Buscamos ser el referente cultural de Panamá y de la región, reconocida por su compromiso con la preservación, promoción y evolución de las tradiciones, convirtiéndose en un puente entre las generaciones y un símbolo del orgullo por lo nuestro.

Nuestros Valores

En “Lo Nuestro: Pura Cultura y Tradición”, que como sabemos nace con el propósito de rescatar, preservar y difundir la cultura panameña, los valores deben reflejar su compromiso con la ciudadanía bajo la congruencia de resaltar la esencia de lo más bello de nuestro Panamá, sabiendo esto conozcamos nuestros valores:



ACERCA DE NOSOTROS

Nuestra misión es promover e incentivar la publicación de trabajos de creación colectiva e individual, en todos los campos del saber. Sin lugar a dudas, el trabajo lo hemos sacado adelante y detrás de aquellas grandes obras se encuentran personas que hacen posible la divulgación del conocimiento.

Director General

En búsqueda

Jan C. Sánchez

Presidente Ejecutivo

Editora en jefe

En búsqueda

Directora de Ventas

En búsqueda

Dir. Financiero

En búsqueda

Director de Marketing y Comunicaciones

En búsqueda

Dir. Operaciones

En búsqueda

En el año 2022 en un pequeño café del Casco Viejo, Jan Sánchez compartía una preocupación con algunos amigos: “Estamos perdiendo lo nuestro. Nadie habla de nuestra gente, de nuestras tradiciones, de nuestra música.”

Sus amigos también notaban que la cultura panameña se desvanecía entre telenovelas extranjeras y el ruido de una ciudad cada vez más globalizada. Veían cómo la juventud se alejaba del folklore, las comunidades indígenas eran invisibles en los medios y la cultura afrodescendiente se relegaba a estereotipos. Todos estaban dispuestos a poner su granito de arena en la historia cultural de nuestro país.

Esa noche, nació “LO NUESTRO” la idea de una revista: un espacio para contar las historias de Panamá, dar voz a comunidades olvidadas y celebrar la diversidad cultural del país. Sin dinero, pero con pasión, empezaron a trabajar en lo que se convertiría en un movimiento cultural que hablara desde los acordeonistas de Los Santos hasta los poetas urbanos de Colón, desde las danzas Guna hasta el reggae en español, algo que hiciera vibrar los barrios.

De este modo, los entusiastas jóvenes comenzaron a escribir, fotografiar y recoger historias que otros ignoraban. Su objetivo era simple pero ambicioso: rescatar, celebrar y defender la diversidad cultural panameña en tiempos de cambio. Haciendo de “Lo nuestro” pura cultura y tradición.

PANAMÁ

Una revista distina

Por y para Ustedes

Con pura Identidad

¡Somos Lo Nuestro!

SUMARIO

Sección 1
Reseña histórica.....7
Sección 2: Rasgos culturales en Panamá.....
Bailes.....8
Comidas.....9
vestido.....10
Actividades.....11
Sección 3: Desarrollo cultural por provincia.....
Bocas del Toro.....12
Coclé.....14
Colón.....16
Chiriquí.....19
Darién.....21
Herrera.....23
Los Santos.....25
Panamá.....28
Veraguas.....30
Panamá Oeste.....32
Emberá Wounaan.....34
Guna Yala.....35
Naso Tjër Di.....36
Ngäbe-Buglé.....37
Guna Madugandí.....38
Guna De Wargandí.....39
Sección4: Grupos Humanos y su aporte cultural
Bocas del Toro.....41
Coclé.....42
Colón.....43
Chiriquí.....44
Darién.....45
Herrera.....46
Los Santos.....47
Panamá.....48
Veraguas y Panamá Oeste.....50
Emberá Wounaan.....51
Comarcas Gunas.....51
Naso Tjër Di.....52
Ngäbe-Buglé.....52

1 RESEÑA HISTÓRICA

Durante siglos, Panamá se ha convertido en una intersección para la humanidad y un punto de encuentro de pueblos, recursos y milagros. Nuestra cultura se ha construido hace miles de años por civilizaciones antiguas, la tierra que se ha convertido en la actual Panamá, cuenta con una mezcla enriquecedora de diversidad cultural donde las raíces indígenas se fusionan con la herencia africana y la influencia española.

La Cultura de Panamá, un legado inmortalizado, dejado por nuestros ancestros en tierras remotas a través de los tiempos. Al ser un País geográficamente muy estratégico, su cultura, diversidad de razas y costumbres es muy diversa y por ello, nos encontramos con un tesoro cultural único. Panamá, además de unir culturas de muchas partes del mundo, comparte y es anfitrión del intercambio de idiomas, etnias, comercio, turismo, gastronomía, música y religión.

Como muchos sabrán, Panamá es el puente de unión de los Océanos Atlántico y Pacífico, como producto de la creación del hombre y su cultura. Afortunadamente muchos factores han contribuido al fortalecimiento de nuestras costumbres y tradiciones, por lo que, se han fortalecido nuestro lazos, además de convertirnos en un punto de atracción comercial e intereses individuales de las diferentes culturas internacionales.

2 RASGOS CULTURALES EN PANAMÁ

BAILES

Las danzas folklóricas panameñas expresan las experiencias del hombre y la mujer, muchas de ellas son inspiradas en la faena diaria del trabajo en el campo, otras traen a colación costumbres, rituales religiosos y celebraciones.

En Panamá encontramos los siguientes bailes:

El PUNTO

Bullerengue

La Danesa

El Tamborito

La Cumbia

El Congo

Gammu burui

Danza del Cucuá

Diablicos Sucios

COMIDAS

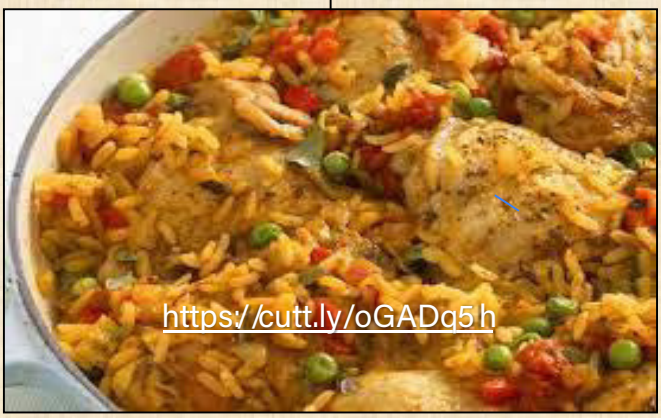
La gastronomía panameña es resultado de la influencia histórica en el país por las culturas amerindia, hispana, africana, afroantillana y estadounidense. Se caracteriza por el alto consumo de arroz en diferentes formas y preparaciones, así como las sopas, siendo el sancocho la más popular.

Algunas degustaciones panameñas:

Bollo de maíz nuevo

Sancocho

Arroz con pollo



Tamales

Hojaldre

VESTIDOS

Las indumentarias típicas panameñas son consideradas de las más hermosas del mundo entero, en específico, la Pollera, por ser tan colorida y bien contrastada con quien las use. Pero esta no es el único atuendo que existe en Panamá.

La cotona

La pollera de gala

La pollera congo

La Enagua

La Mola

ACTIVIDADES

Corpus Christi

Los festivales y ferias son de las cosas más populares y esperadas por los panameños durante el año. En donde surge la convivencia social, recreacional y económica.

El festival de la Mejorana

La Feria de las Flores y el Café

La Feria de Azuero

Festival Nacional de la Pollera

3 DESARROLLO CULTURAL POR PROVINCIA

BOCAS DEL TORO

La provincia de Bocas del Toro tiene una extensión de 4.643,9 km², con una población 179,990 (2020) habitantes y sus límites son: al norte el Mar Caribe, al sur la Provincia de Chiriquí, al este la Comarca Ngöbe-Buglé y al oeste la república de Costa Rica.

Figura. Ubicación real de la Provincia de Bocas del Toro.

Ha sido parte del gobierno de Veraguas desde la época colonial, desde 1502 y desde 1821, luego de la independencia de Panamá y posterior fusión con la Gran Colombia, pasando a formar parte del Departamento de Panamá, y en 1903. Cuando se dividió, Panamá era descendiente de Colombia, territorio de Costa Rica. Ha sido parte de la República de Panamá desde 1903. En 1997, más de la mitad de su territorio fue asignado a la Comarca Ngäbe-Buglé.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

La cultura, ya que en el año 1980 tenía una cultura criolla, por lo que se ha visto distorsionada debido al turismo que existe se ha logrado ver una mezcla de culturas en Bocas: chinos, europeos, panameños, norteamericanos, entre otros. Por lo que las diferentes etnias han hecho cambiar la cultura de la provincia de Bocas del Toro. Bocas del Toro tiene una cultura completamente diferente a lo que encontrarás en el resto del país, en todos los sentidos.

VESTIMENTA

El vestuario lleva con sigo elementos de la gastronomía de la región como lo son el delantal y el turbante. En el vestido lleva en su faldón colores lizos y floridos mientras que la blusa es de color blanco con birretes de colores, los accesorios son collares hechos de elementos naturales de la región, pueden utilizar zapatos o pueden estar descalzas según la ocasión.

GASTRONOMÍA

Bocas del Toro marca la diferencia de otras regiones por su gastronomía caribeña basada fundamentalmente en platos donde abundan los mariscos. Entre algunos platos más conocido de Bocas del Toro tenemos:

- El bacalao con akke
- Arroz con coco
- Pescado relleno
- Caldo fufu
- Empanadas
- Las torrejitas hechas de bacalao
- Dulces de yuca
- El bon
- El pie de piña o de pasas

FESTIVALES

La Feria del Mar es una festividad que se realiza en septiembre en Isla Colón. Entre las atracciones que presenta la feria del mar figura de manera prominente la venta de comidas tradicionales, generalmente a base de mariscos y pescados, también las artesanías, bisutería, artículos de cuero, entre otros...

MÚSICA Y DANZA

Los principales bailes son los de origen afroantillano e indígena, entre ellos se puede mencionar las danzas de cuadrillas y la danza del May Pole, también conocida como de Palo de Mayo, además se presentan agrupaciones musicales populares cuya especialidad es el calipso.

Figura. Feria del Mar, Bocas del Toro. ***Cortesía de Panamá 24horas***

DISTRIBUCIÓN DE ELEMENTOS CULTURALES EN DISTRITOS

- **Bocas del Toro**: Queda el linaje del guari-guari o Patúa, que es una mezcla de palabras del español, inglés, inglés del caribe y guaymi.
- **Changuinola:**
  Patronales de Santa Isabel de Hungría.
  Feria del Banano.
  Feria Cultural de Changuinola.
- **Almirante:**
  Diablos espejos
  Palo de Mayo
- **Chiriquí Grande:**
  Pesca Artesanal

COCLÉ

Coclé una tierra llena de historia, cultura y tradiciones. Donde el toque del tambor se escucha a lo lejos y las mujeres salen a cantar al son de estos; el toro guapo hace su llegada en un resplandor al atardecer y las calles se llena de gente coclesana feliz por amanecer. Una provincia muy característica en representar la cultura que la abarca, llena de grandes atractivos turísticos la cual posee una extraordinaria riqueza natural y folclórica.

Figura. **Lo Nuestro**. Cortesía de Hecho en Panamá

Figura. **Ubicación real de la Provincia de Coclé.** Cortesía Ecured

Como sabemos, dicha provincia tiene una superficie estimada de 4,927km^2 y cuenta con 260 292 habitantes. Su capital es Penonomé. Limita al norte con la provincia de Colón, al este con la provincia de Panamá Oeste, al sur con la de Herrera y el golfo de Parita y al oeste con la de Veraguas.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Tal y como todas las provincias, Coclé resalta en muchos aspectos y hoy se las daremos a conocer.

GASTRONOMÍA:
La cultura también es deliciosa, y por deliciosa claro que nos referimos a la rica gastronomía de cada lugar. Coclé es una de las provincias de Panamá donde encontrarás cualquier tipo de comida, carnes, mariscos, legumbres y una gran variedad de frutos.
Entre las principales platillos:

- Tasajos de carne, cerdo y chorizos
- Sancocho
- Bollos
- Chicharrón
- Tamal
- Manjar blanco.

Figura. Tierra **coclesana.**
Viajareapanama.

LUGARES TURÍSTICOS

Parque Arqueológico en el Caño, Cerro Gaital, El Valle de Antón, también podemos destacar las distintas playas de Coclé, en estas playas se pueden realizar diferentes actividades, estas playas de Coclé son grandes maravillas y atractivos turísticos para todas las personas que nos visiten.

VESTUARIOS

En la región coclesana el vestuario es muy sencillo, ya que las mujeres visten la pollera montuna o de gala, con la diferencia que adornan la camisa con lazos de cintas en lugar de la mota de lana; y los hombres con pantalón oscuro y su camisilla de gala o la montuna.

Figura. **Traje montuno**
TVN/Producción Nacional

Figura. **Danza del Torito Guapo.**
La Prensa

BAILES

Entre sus danzas más populares tienen La Cucúas, La Danza del Toro y Los Diáblicos Limpios. Las cumbias más bailadas son la Marucha, El Ratoncito Bodeguero, la Cumbia del Pajonal y la Maximina Rabo de Puerco.

DISTRIBUCIÓN DE ELEMENTOS CULTURALES POR DISTRITOS

- **Distrito de Antón:** Festival del Toro Guapo, Celebraciones del 15 de enero: Cristo de Esquipulas, Semana Santa, Corpus Cristi.
- **Distrito de Penonomé:** Feria de la naranja, Patronales de la Inmaculada Concepción, Carnavales acuáticos
- **Distrito de Olá:** Patronales de San Roque,
- **Distrito de la Pintada:** El Topón de la Pintada, Los carnavalitos**,** Festival del Sombrero Pinta'o
- **Distrito de Natá:** Patronales a Santiago Apóstol**,** San Juan de Dios
- **Distrito de Aguadulce:** Patronales a San Juan Bautista

COLÓN

Provincia cuya belleza cultural resalta por sí sola. La provincia de Colón, ubicada en la costa caribeña de Panamá, es un territorio con 4.868,4 km^2 de superficie terrestre con una cantidad de habitantes aproximada a los 294.060 habitantes.

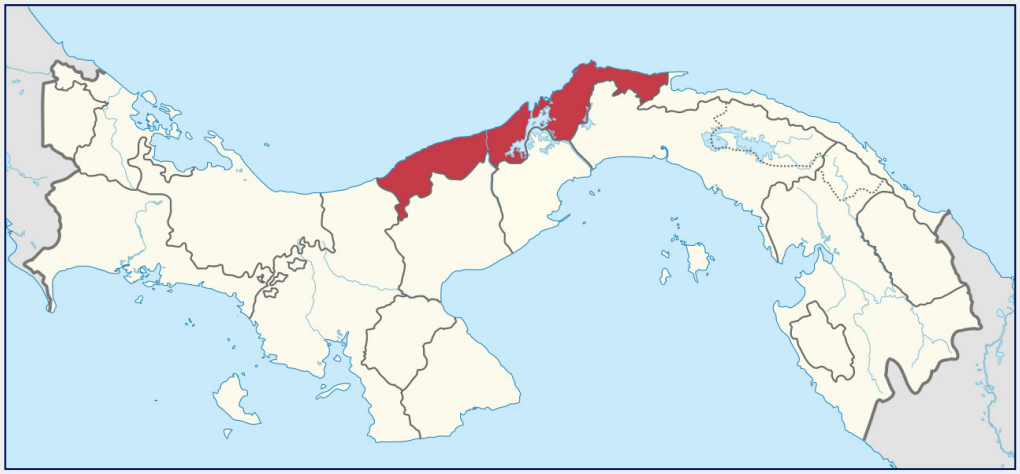


Figura. **Ubicación real de la Provincia de Colón.**
Cortesía Ecured

A nivel internacional la provincia de Colón es reconocida por sus hermosas playas y grandiosa gastronomía, además de hermosos paisajes, las culturas y tradiciones realmente milenarias que esta posee, es una de las diez provincias que conforman la República de Panamá.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Es importante hacer el énfasis una vez más, sobre el concepto elemento cultura, y es que el mismo destaca que son todos recursos materiales o inmateriales que representen a un pueblo o cultura. Sabiendo esto los elementos culturales más importantes de la provincia de Colón son:

Figura. **Gastronomía Colonense. Municipio de Colón**

GASTRONOMÍA: Los platillos colonenses son muy populares en todo Panamá, gracias al sabor caribeño que lo caracteriza. Dentro de las especialidades gastronómicas que representan a Colón se encuentran: las frituras y los mariscos (caracol, cam-bombia, camarones, centolla, cangrejo), rondón, acompañados con arroz con coco, patacones con pescado frito, carimañolas, patties (pastelitos de carne), dumplings, johnny cake, pan Bon entre otras delicias.

BAILES

las danzas y bailes son los más rítmicos y alegres de todo el país. No importa la ocasión, siempre y cuando haya un motivo para celebrar los bailes característicos de la provincia de Colón estarán allí, tan hermosos deslumbrantes son los mismos que incluso estos han sido llevados de generación a generación hacia otros lugares de la República de Panamá. Dentro de los bailes representativos se encuentra: baile Congo.

Figura. **Diablo Congo**. Panamá Vieja Escuela

Figura. Patronales del Cristo Negro. Panamá Vieja Escuela.

FESTIVALES

Son muchas las actividades desarrolladas durante todo el año en la Provincia de Colón, dentro de estás se destacan: Festival de Diablos y Congos, Feria Nacional de Colón, Fiesta Nacional de la Artesanía, Fiesta del Surubí, entre otros.

MONUMENTOS

Colón cuenta con grandes sitios arqueológicos representativos de la propia provincia, que marcan el antes y después de la historia, entre esos se encuentran: el Fuerte de San Lorenzo, Portobelo, entre otros.

INDUMENTARIAS

Esta Población se ha caracterizado por el uso de atuendos folklóricos que han tratado de guardar algo de cada una de las razas que se entremezclaron para formar su cultura, es por ello que la indumentaria colonense es tan particular y distintiva de las demás regiones del país. Su vestimenta es la utilizada para la semana de la Etnia Negra, en donde la mujer porta una pollera hecha de retazos de telas coloridas y distintivas, acompañada de una blusa de su preferencia y un turbante o trenzas adicionalmente; por otra parte, el hombre utilizará su creatividad donde podrá utilizar pantalones rasgados con un suéter cualquiera y se pintará la cara para una gran ceremonia. A este conjunto de ropa se le denomina ropa costeña.

Figura. Comunidad Colón. Panamá Vieja Escuela

DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CULTURALES

Distritos	Elementos más sobresalientes.
Colon	- 27 de Febrero - Fundación Del Distrito De Colon. - Baile Congo. - Traje Congo. - Rondón. - Saus. - Pescados y Mariscos.
Portobelo	- Fiestas del Cristo Negro de Portobelo. - Baile Congo. - Ruinas del Fuerte de San Jerónimo. - Iglesia de San Felipe. - Aduana de Portobelo.
Santa Isabel	- Patronales de Nombre de Dios (Costa Arriba)- 27 de abril. - Fiestas Patronales de Palenque (Costa Arriba)- 20 de junio. - Patronales de Santa Isabel- 7 de julio. - Fiesta La Mama, Palenque-8 de septiembre. - Fiesta de la Virgen del Carmen. - Guitarra Costeña. - Diablo Colon.
Chagres	- El 1 De Octubre se celebra La Fundación Del Distrito De Chagres. - La vestimenta típica de Chagres - Arroz Con Coco (Arroz combinado con agua y pulpa de coco). - Fufú (Sopa de pescado con coco, verdura y pulpa de coco).
Donoso:	- Patronales de La Virgen Del Carmen: procesión Del 16 De julio. - Aniversario Del Distrito: Juegos, Bailes, Ferias Del 27 De Marzo - Los bailes de Congo alrededor de tambores. - Canto Neguere. - Los bailes de Congo alrededor de tambores. - Cubatear (movimiento lento al estilo del Congo). - Traje Congo.
Omar Torrijos Herrera	- Festival Anual De Búfalos De Agua. - El 8 De Agosto, Aniversario De La Fundación De La Ciudad.

CHIRIQUÍ

Antes de la llegada de los españoles, el territorio de Chiriquí estaba habitado por diferentes tribus indígenas (changuinas, zurias, boquerones, buricas, doraces, bugabas y gualacas) agrupadas bajo el nombre genérico de guaimíes, y que ocupaban también Bocas del Toro y parte de Veraguas. Los aborígenes llamaban a esta región "Chiriquí" o "Cherique", vocablo que significa Valle de la Luna.

Figura. Ubicación real de la Provincia de Chiriquí. Cortesía de Ecured.

Chiriquí tiene una superficie de 6.547,7 km² y se encuentra ubicada en el sector oeste de Panamá, en los 8°26′00″de latitud norte y los 82°26′00″ de longitud oeste. Su población es de 462.056 (2019) y sus límites son: al norte la provincia de Bocas del Toro y la comarca Ngäbe-Buglé, al oeste la República de Costa Rica, al este la provincia de Veraguas y al sur el Océano Pacífico.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Las patronales de San José de David es la fiesta más importante de la provincia, se celebra con La Feria Internacional de san José de David, la más importante del país y su inicio es cada año el viernes antes del 19 de marzo y finaliza el domingo siguiente, siendo el 19 de marzo el día de San José la fecha más importante de la feria. Otras fiestas importantes son la Feria de las Flores y el Café en Boquete (mediados de enero), la Feria de la Candelaria de la Concepción (2 de febrero) y los carnavales en Dolega, Querévalos, Remedios y la Playa de Lajas

Figura. ***Feria Internacional de David****. Cortesía de Día a Día*

El tambor chiricano es parte importante del folklore de Chiriquí, tiene influencia indígena que se muestra dentro de un sincretismo con los pueblos europeos y africanos.

El rodeo es practicado en Chiriquí y es parte de la cultura popular.

El chiricano disfruta de las tradiciones folklóricas que le quedan como las cabalgatas de San Pablo y San Juan, las corridas de toros y festivales locales como los del guandú, la panela, la piña, el arroz y recientemente el agua.

El máximo título de belleza es el Miss Beauty Chiriquí International, propiedad de Organización Bellezas Chiriquí; el cual se realiza en el mes de septiembre de cada año, donde una hermosa chiricana se corona como la nueva Miss Beauty Chiriquí International, este concurso de belleza es muy galardonado internacionalmente, debido a que sus misses han podido obtener títulos internacionales (Reinas y Virreinas) fuera del país.

DISTRIBUCIÓN DE ELEMENTOS CULTURALES POR DISTRITOS

1. **Distrito de David:** Las patronales de San José de David

2. **Distrito de Boquerón:**

-24 de agosto: Fundación del distrito
-29 de septiembre: Día de San Miguel Arcángel Santo Patrono

3. **Distrito de Boquete:** Feria de las flores y el café

4. **Distrito de Bugaba:** Feria de la Candelaria (La Concepción)

5. **Distrito de Dolega:** El carnaval de Dolega

6. **Distrito de Gualaca**: Patronales de la Virgen Nuestra Señora de Los Ángeles, se celebra el 2 de agosto. Como parte de las actividades, también se hace una “miniferia agropecuaria” con juegos mecánicos, venta de buhonería y bailes.

7- Distrito de Remedios: Es muy popular la producción de batas (naguas), chaquiras y chacaras y sombreros pintados.

Figura. Más de Chiriquí. Comunidad Urbana.

DARIÉN

Quizás una de las provincias con mayor riqueza nacional en Panamá, cuyo potencial no ha sido explotado para el beneficio de sus habitantes. Podríamos decir que la provincia de Darién, es una provincia en vías de desarrollo con gente carismática y trabajadora, algo muy carismático de sus pobladores..

Figura. Ubicación real de la Provincia de Darién.

La provincia de Darién posee un aproximado de 53 446 habitantes. Algo que a su vez es bastante interesante es que a pesar de tener la menor cantidad de habitantes de toda la república, también posee la mayor cantidad de superficie de la nación canalera, ya que tiene alrededor de 11 896,5 km^2. Dicho territorio se encuentra ubicado en la región oriental del país y limita al norte con la provincia de Panamá y la comarca Guna Yala. Al sur limita con el océano Pacífico y la República de Colombia. Al este limita con el departamento de Chocó en la República de Colombia y al oeste limita con el Océano Pacífico y la Provincia de Panamá. Su actual provincia es La Palma.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

GASTRONOMÍA

Esta región tiene una gastronomía muy variada y exquisita donde podemos encontrar el guacho de mariscos, el delicioso pescado con coco, el dulce de arroz con coco, el choca'o, pescado tulemesa y demás suculentos platillos de los cuales debes disfrutar en esta región.

Figura. **Pollera Darienita**.
Cortesía de Día a Día

VESTIMENTA

Pollera darienita, una pollera poco conocida fuera del círculo afro, muy atractivo a pesar de su sencillez. Las flores en el faldón recuerdan la selva que rodea esta región, y su arreglo de poco complique la hace ideal para usarla en eventos.

El vestuario del hombre darienita lo podemos encontrar de camisa de manta sucia o blanca con mangas remangadas, estilo jornalero llamada "Chompa". Pantalón de tela grueso (caqui o jeans) remangado.

Festivales

- 3 al 6 de marzo, Festival de Diablos y Congos Chepigana, Darién.
- 19 de marzo, Festival Bulla y Bullerengue, Darién.
- 7 de agosto, Fundación de la Provincia de Darién.
- 27 de diciembre, Aniversario de Fundación de la Provincia de Darién.

Figura. **Hombre darienita**. Hecho en Panamá

ELEMENTOS CULTURALES MÁS PRESENTE EN DISTRITOS	
Distritos	Elementos
Chepigana	□ 19 de marzo: celebración de las patronales de San José; □ 16 de julio: celebración de la Virgen del Carmen □ 24 de septiembre: celebración de la virgen de Las Mercedes. □ Festival de Cultura Etnia Negra
Pinogana	□ Fiesta de Santo Patrón San Fernando □ Música Afro darienita, el bunde y bullarengue. □ Danzas afrodescendientes y bailes indígenas. □ Pescado frito y patacones (plátanos verdes) □ Majao de plátano □ Tapao darienita □ cultura y el esfuerzo del hombre del campo. □ Es tradicional una especie de bebida hecha con plátano cocido llamada "chocaó".
Santa Fe	□ Chimbobo. □ Bunde y Bullerengue. □ Tamborito. □ Patronales de Santa Fe de Darién □ Semana del Campesino

HERRERA

La provincia de Herrera, es la provincia más pequeña de la República de Panamá con una superficie territorial de 2.340 km², localizada en la Península de Azuero. Su capital es la ciudad de Chitré. Sus límites son: la provincia de Veraguas al oeste y noroeste; la provincia de Coclé al norte; el Golfo de Panamá al este, y la provincia de Los Santos al sur y sureste

Figura. Ubicación real de la Provincia de Herrera.

Posee una gran riqueza natural y folclórica. Es también conocida por sus excelentes artesanías de barro, encontradas en las calles de Chitré y Parita.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

FESTIVIDADES

Sus fiestas tienen un escenario de encuentro en las famosas ferias y festivales azuerenses. Entre los más famosos están: El Festival del Manito en Ocú, La semana del Campesino y la Feria Internacional de Azuero, aunque físicamente no está localizada en Herrera, es de uso compartido con la provincia de Los Santos.

Los festejos de índole religioso tienen una honda tradición azuerense y un gran fervor popular. Destacan la celebración de la Semana Santa, San Juan Bautista de Chitré, entre otros.

Figura. **Semana del Campesino**. Cortesía de Día a Día

Figura. **Vía Crucis**. Cortesía de Panamá América.

GASTRONOMÍA

Destacan platillos exquisitos tales como: Torrejitas de maíz, El sancocho de gallina, Tamales Suspiros.

Figura. **Suspiros**. Cortesía de Culinaria

ARQUITECTURA

Un aspecto muy familiar de provincias como Herrera es la famosa casa de quincha, con importantes rasgos andaluces o morisco. Son moriscos las tejas, gran parte de la estructura del techo e incluso la costumbre de pintar en dos tonos las paredes frontales de la casa. Uno de color más intenso, en la parte inferior, y otro menos notorio en el extremo superior de la pared

MONUMENTOS

Figura. **Iglesia San Juan Bautista**. Cortesía de Gobernación Herrerana

Figura. **Museo de Herrera**. Cortesía de Gobernación Herrerana

Figura. **Iglesia Parroquial Parita**. Cortesía de Gobernación Herrerana

Alfarería

La provincia de Herrera es muy reconocida por su alfarería extensa, centrándose en reproducciones precolombinas de alta calidad, lo que la hacen de las más cotizadas de la república.

Mapa con la distribución de Elemento culturales

LOS SANTOS

Las culturas y tradiciones sin lugar a duda prevalecen en esta región. Los Santos se caracteriza por ser una región alegre y cultural, en donde las personas se preocupan por mantener nuestras raíces y no dejar de un lado el legado de nuestros antepasados.

Figura. Ubicación real de la Provincia de Los Santos.

Este territorio se encuentra ubicado al sureste de la península de Azuero y abarca una superficie de 3 809,4 km^2 con una población de 95 540 habitantes. Está compuesta por 7 distritos (Los Santos, Guararé, Las Tablas, Macaracas, Pedasí, Pocrí y Tonosí), y es la 7° provincia de la República de Panamá. La Capital de esta provincia es Las tablas y geográficamente limita con la provincia de Veraguas, Herrera y el Océano Pacifico.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Para muchos la provincia más mega diversa en cuanto a cultura se refiere en Panamá. Debido a que los propios pobladores no han dejado que el legado de sus antepasados muera. Se distingue por que cada aspecto cultural es único e inigualable en cuanto a jolgorio y distinción se refiere. Dentro de los elementos culturales de esta provincia se encuentran:

La llamada comida interiorana es por excelencia una de las más renombradas en esta provincia no hay mejor que disfrutar de platillos tales como: el sancocho de gallina, los tamales, las chorizas, los bollos y la tradicional changa de maíz nuevo.

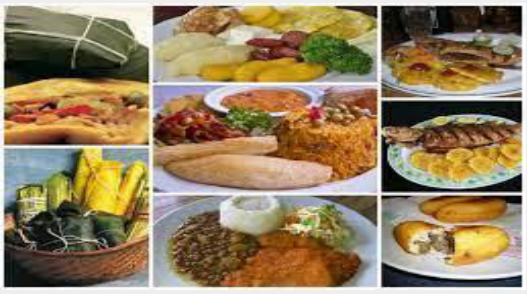


Figura. **Platillos típicos Santeños**.
Cortesía de El Fogón Tableño

FESTIVALES.

El Festival de la Mejorana en Guararé, el Festival de la Pollera, la semana del Campesino y la Feria Internacional de Azuero en la Villa de Los Santos, son los jolgorios más destacables de la multicultural provincia.

BAILES

Entre los particulares bailes de la provincia se encuentran: el Punto, Danza de los Diablicos Sucios, Danza de Diablicos Limpios, Danza de la Montezuma Española, Danza del Torito, Danzas de las Enanas, estos bailes nos han representado a nivel internacional a Panamá en lugares como Washington, Turquía, Francia, entre otros. Nos han dejado por todo lo alto debido a lo atractivo y particular de las danzas.

Figura. **El Punto**. Cortesía de Panamá América

Figura. **Casa Museo Manuel F. Zarate**. Cortesía de

Monumentos. Iglesia Parroquial de Santa Librada, Casa del Cabildo o Museo de la Nacionalidad, Iglesia de San Atanasio de Los Santos, Casa Museo Manuel F. Zarate, son algunos de los lugares más distinguibles de la provincia de los Santos.

Figura. **Casa Museo Manuel F. Zarate**. Cortesía de Hecho en Panamá

Indumentarias.
Las manos de nuestros artesanos son quienes trabajan las bellezas que complementan la vestimenta de los hombres y mujeres que día tras día salen a trabajar. No está de más resaltar que la indumentaria de los hombres y mujeres santeños han ganados grandes galardones tanto a nivel nacional, como internacional.

DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CULTURARES	
Distritos	Elementos más sobresalientes.
Guararé	- Festival Nacional de la Desfile de fundación del Distrito. - Tamborito - Chorizas de puerco. - Lechona Frita. - Chicheme de Maíz blanco.
Las Tablas	- Fiestas Patronales de Santa Librada - Concurso de La Pollera "Medalla Margarita Lozano". - Festival Nacional de la pollera - Carnaval de Las Tablas.
Los Santos	- Carnaval de la Villa de los santos - Feria Internacional de Azuero - Corpus Christi - Bailes de Diablicos - Cumbia del Diablico - Danza de la Montezuma Española.
Macaracas	- Encuentro Folklórico del Canajagua y Fiesta de Reyes - Pastelitos de Maíz. - Junta de embarra. - Reyes Magos. - Parroquia San Juan Bautista
Pedasí	- Festival de los Buñuelos - Pesca recreativa - Patronales de Santa Catalina - La pollera y camisilla
Pocrí	- Patronales de Santo Tomas de Villa Nueva. - Patronales de Santa Rosa. - Celebración del Grito de Adhesión el 12 de noviembre
Tonosí	- Tamboritos y cantaderas - Pollera de Gala - Pollera Montuna.

PANAMÁ

Cuna de la economía panameña, en donde se desarrolla el mayor movimiento comercial a nivel nacional. En está metrópolis se encuentra las zonas de mayor desarrollo del país, ya sean de carácter económico, social, político, cultural, entre otros.

Figura. Ubicación real de la Provincia de Panamá.

La provincia de Panamá posee una superficie total de 9 mil 166 km^2,3 y a su vez dicha provincia limita al norte con la provincia de Colón y la Comarca Guna Yala, al sur con el Océano Pacífico; al este con la provincia de Darién y la comarca Wargandí y al oeste con la provincia de Panamá Oeste.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Figura. Comida tradicional de Panamá. Cortesía de Elviejofeliz.com

Figura. Bailes **típicos de Panamá**. Cortesía de Telemetro.SA

Figura. **Indumentaria Congo** Cortesía de Folk In Love

GASTRONOMÍA.
Es común ver platillos de todos los tipos y etnias conocidas en Panamá, desde el Famoso Sancocho, buñuelos, torrejitas, pecado frito, tamales arroz con pollo y demás.

BAILES.
Debido a la diversidad de las culturas la provincia suele apropiarse de bailes regionales tales como bullerengues, el punto, Congo, danza de diablicos, entre otros.

INDUMENTARIAS.
La pollera, el sombrero pintado, la guayabera, la pollera, Congo, los diablicos sucios, entre otros.

MONUMENTOS.

Son lugares que más atracción turística traen en todo el país, debido al simbolismo que estos como tal representan y han hecho que nuestra cultura, se fortalezca, entre estas se encuentran: Canal de Panamá, La Catedral, Casco Antiguo, Mi pueblito, Puente del Rey, entre otros**.**

Figura. Ruinas de Panamá Viejo. Alcaldía de Panamá

Figura. Carnaval de la City. Autoridad de Turismo

FESTIVALES.
Festival agropecuario de Tanara, Carnaval de la City, Festival Nacional de San Cristóbal de Chepo, entre otros.

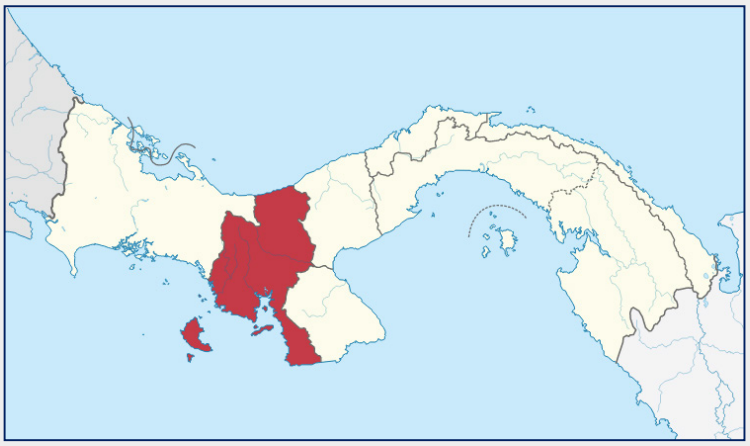
DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CULTURARES

Distritos	Elementos que más sobresalientes.
Balboa	- Corpus Christi, Tamborito, Palo encebado, Comidas tropicales, Pesca artesanal, Polleron e Iglesia San Miguel
Chepo	- Patronales de San Cristobal de Chepo, Iglesia San Cristobal, Festival de La Sandía, Encuentro Agropecuario, Feria internacional de Tanara, Puerto Coquira, Diablos Espejo, Lago Bayano.
Chimán	- Patronales de La Patrona de los Pescadores, Patronales del Cristo de Chimán, Vallenato, Tamborito de Chimán y tambor a lo darienita, Arroz con pollo, Iguana, Iglesia Fortín
Panamá	- Panamá Viejo, Casco Antiguo, Canal de Panamá, Carnaval de la City, Museos históricos, Catedral Basílica Metropolitana Santa María La Antigua.
San Miguelito	- Desfile del 10 de noviembre, Metro de Panamá, Hombres y mujeres por Panamá (Belisario Porras, Arnulfo Arias, José Domingo Espinar, entre otros), Cristo Redentor, Deportes, San Miguel Arcángel, etc.
Taboga	▪ Pollerín, Tamal de olla, Fiestas del Rey Momo, Festival de San Pedro de Taboga, Festival de Virgen del Carmen, Pesca artesanal, Iglesia San Pedro Apóstol, etc.

VERAGUAS

La capital de la provincia de Veraguas es Santiago de Veraguas. Tiene una superficie de 11.239,3 km². La provincia de Veraguas hasta 1556, el gobernador de Veraguas Francisco Vázquez, logró derrotar a los grupos indígenas, abriendo la puerta a la colonización y explotación de vastas minas de oro.

Figura. Ubicación real de la Provincia de Veraguas.



PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

GASTRONOMÍA

Algunas de sus comidas vendrían siendo: gallina guisada de patio, sancocho de gallina, guacho de carne de puerco al estilo coloradeño, tortilla asada con queso blanco y huevos fritos de gallina de patio, bistec de carne encebollado coloradeño, chorizos de puerco al estilo de La Colorada.

Figura. Comida Interiorana. La Prensa

Figura. Desfile Folclorico. La Prensa

DANZAS

Se divide principalmente en cuatro expresiones folclóricas: la cumbia, la décima, la mejorana y el tamborito. Emplea como instrumentos: El tambor repicador, el tambor pujador, la caja, la churuca, el triángulo, el acordeón, voz femenina, voz masculina y saloma. Los bailes típicos más populares son: el punto, el atravesao y el bullerengue. Hay otras danzas como: la de los diablicos, los cucuás, el torito, la pajarilla, negros bozales, las danzas indígenas, entre otros.

Figura. **Pollera Veragüense**. La Prensa

VESTIMENTA

Pollera de gala sin labor, esta pollera se elabora con telas lisas de colores pasteles o estampadas. Originalmente el tipo de tela le daba categoría a la pollera; las más costosas se hacían con seda y satines..

FESTIVALES

El 25 de julio es la fecha de la fiesta de Santiago Apóstol, en la que se conmemora la identificación de los restos del apóstol, un 8 de junio de 1884, cuando era Papa León XIII.

Figura. **Cristo de Atalaya**
La Prensa

DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CULTURARES

Distritos	Elementos más sobresalientes.
Mariato	- Feria de La Tortuga Feria - Familiar de Angulito Feria - del Mar en Palo Seco.
Atalaya	- Levantamiento de ranchos “El - legendario árbol de caimito” - Zajinas
Calobre	- Fiesta de Santa Rosa de Lima-30 de agosto - Feria de la sandía Feria del Café Cítrico.
Río de Jesús	- Festival Mi Ranchito.
Soná	- El grito de la mujer sonaeña. La Feria Industrial, - Agropecuaria, Turística y Artesanal. Paseo Folclórico y - de la pollera en Soná de Veraguas.
Cañazas	- Fiesta en honor a San Francisco Javier.
Santa Fe	- Fiesta de la Candelaria Grito de Santa - Fe-16 de noviembre. Fiesta de San Pedro - Apóstol-29 de junio.
Montijo	- Festival del Cangrejo y el Marisco Montijano,
Las Palmas	- Chaquiras, chácaras, naguas indígenas. - Sombreros (Guabal de Santa Fe, Las Palmas) - Tejido al crochet (Santiago y Las Palmas)

PANAMÁ OESTE

La provincia de Panamá Oeste es una de las diez provincias de Panamá, creada el 1 de enero del 2014, a partir de territorios segregados de la provincia de Panamá ubicados al oeste del canal de Panamá. Esta provincia tiene una población de aproximadamente 464.000 personas.

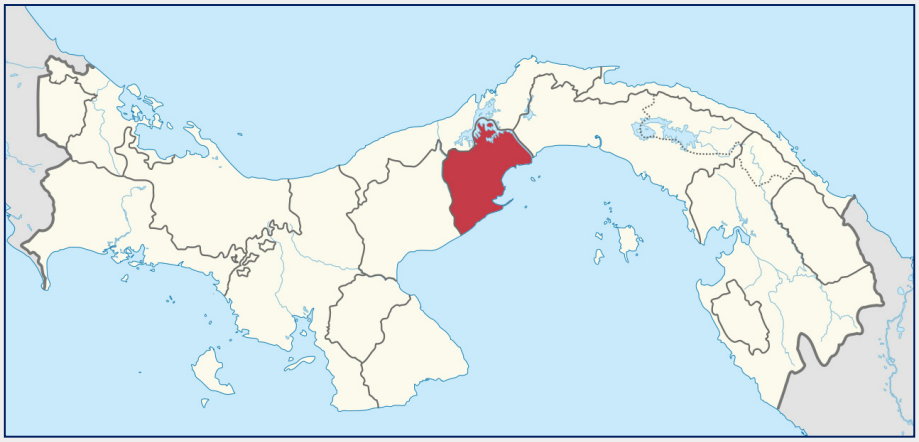


Figura. Ubicación real de la Provincia de Panamá Oeste.

Su cabecera es el distrito de La Chorrera y está conformada por 5 distritos que son: Arraiján, Capira, Chame, La Chorrera y San Carlos. Los límites de Panamá Oeste son, al norte con la provincia de Colón, al este con la Provincia de Panamá, al sur con el océano Pacífico y al oeste con la provincia de Coclé.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

En cuanto a la cultura, esta provincia es reconocida por diversas festividades en sus distritos como lo son los carnavales y ciertas tradiciones que conoceremos a continuación.

Figura. **Muñecos de Año Viejo**. La Prensa

La confección de muñecos de año viejo, que son exhibidos a lo largo de la orilla de la carretera Interamericana, para deleite de propios y extraños.

La celebración del Corpus Christi y la danza del gran diablo de La Chorrera, así como las fiestas del patrón de cada distrito.

Figura. **Diablicos**. Mi Diario Panamá

Los famosos locales como el Chichemito, Quesos Chela y Quesos Mili, lugares donde se cocinan los diferentes platos típicos de la provincia y del país, paradas predilectas para los que hacen el viaje al interior del país

Figura. Establecimiento de Quesos Chela. Cortesía de Culinaria

Figura. **Bailongo en La Chorrera**. Cortesía de Panamá América.

Festival de la Cumbia Chorrerana, Feria de la Piña, Feria de Las Flores, en Chame, y la famosa Feria Internacional de La Chorrera.

DISTRIBUCIÓN DE LOS ELEMENTOS CULTURARES

Distritos	Elementos más sobresalientes.
Arraijan	- Santa Procesión de Semana Santa - Comidas como: arroz con concha, guacho de concha, arroz con pollo, arroz de mangote y cangrejo, guacho de mangote y cangrejo, camarones y pescados - El Baile de los Murrios.
Capira	- Carnaval del Pueblo de Capira. - Danza del Gran Diablo. - Cumbia. - Fiestas de San Isidro Labrador.
Chame	- Comidas como: bollo de mantequilla, bollo dulce y coco, bollo preñao y que decir del delicioso, popular Chicheme y los tamales del pueblo de Chame. - Fiesta Patronal del Santo Cristo de Chame.
La Chorrera	- Danza de Mantúes. - Danza de Torito Galán. - Tambor Chorrerano. - Fiesta Patronal.
San Carlos	- Patronales de San Carlos Borromeo. - Patronales de Virgen del Carmen.

CONOCIENDO NUESTRAS COMARCAS

EMBERÁ WOUNAAN

Emberá-Wounaan es una comarca indígena de la República de Panamá. Fue creada en 1983 a partir de dos enclaves ubicados en la provincia de Darién, específicamente de los distritos de Chepigana y Pinogana. Su capital es Unión Chocó. Su extensión abarca 4383.50 km² y posee una población de 9544 habitantes (2010), la mayoría de éstos pertenecen a las etnias Emberá y Wounaan, distribuidas en 40 comunidades

Figura. Ubicación real de la Provincia de la comarca Emberá Wounaan.

Durante la época colonial a estos aborígenes tanto a la etnia Emberá y a la etnia Wounaan se les conocía con otros nombres, tales como: Citares, Zirambiraes, Citabiraes, Chocoes y otros. Entraron al istmo alrededor del siglo XVIII procedentes de la región del Chocó en Colombia. Los últimos estudios indican que antes de la llegada de Cristóbal Colón ocupaban probablemente tierras del Brasil.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

VESTIMENTA.
Su colorido y llamativo vestuario está formado de faldas amplias de textiles impresos y el torso desnudo en las mujeres, y en los hombres taparrabos o “paruma” para ocultar sus genitales. Ambos utilizan pintura corporal y facial. Ambos cargan collares elaborados con chaquiras y monedas de plata en sus cuellos, gruesas pulseras de plata.

Figura. **Mujeres Emberá**. Autoridad de Turismo.

Figura. **Baile Tradicional**. Mis Raíces.

DANZAS. Sus bailes se caracterizan por bailar en grupos en fiestas y ceremonias. Son acompañados por la música producida por el acordeón, flautas, tambores y sonajas. Se acostumbra a ejecutar este baile, en ceremonias y rituales muy importantes como la ceremonia de la pubertad, o la ceremonia de la chicha cantada. Además, se debe decir que la música que ellos interpretan, su ritmo es semejante a un lamento.

ARTESANÍAS

Figura. **Talla de Madera en Cocobolo**. Cortesía Hecho en Panamá

Figura. **Cesta de Chunga**. Hecho en Panamá.

Figura. Piragua. Panamá viajero.

GUNA YALA

Una de las comunidades indígenas más visibles de Panamá son los miembros del pueblo Guna. Dicha comarca posee una superficie Total de 2.340,7 km^2 y limita al norte con el mar Caribe, al sur con la provincia de Darién y la comarca Emberá Wounaan, al este con Colombia y al oeste con la provincia de Colón.

Figura. Ubicación real de la Provincia de la comarca Guna Yala.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

GASTRONOMÍA

La gastronomía Guna consiste de varios mariscos y comidas típicas de la zona. Los Gunas se acostumbran a comer alimentos como el plátano, pescado ahumado, el sancocho, langosta, marisco y pescados frescos de la zona. Por otro lado, el agua de coco y el cacao son ingredientes de suma importancia para su cocina. Los platos normalmente van acompañados de arroz, plátano y yuca.

Figura. Tamalengue. Cortesía de Culinaria

OTROS DETALLES

Figura. **Música**. Cortesía de Congreso Guna

Figura. Noga Koppe . Congreso Guna

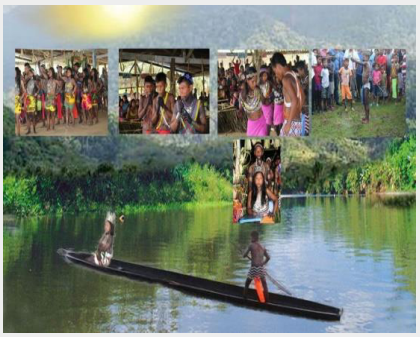


Figura. **Día de Congreso**. Panamá Roald.

NASO TJËR DI

Los primeros pobladores se establecieron sobre el área de las cuencas de los ríos Teribe, Changuinola y Sixaola; en una región que abarcaba el oeste de la provincia de Bocas del Toro hasta el extremo noreste de Costa Rica.

Figura. Ubicación real de la Provincia de la comarca Emberá Wounaan.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

VESTUARIO

Las mujeres usan vestidos únicos, con blusas hinchadas largas y faldas llenas, a menudo en colores brillantes con pequeños patrones florales. El pelo trenzado y los collares de cuentas son también tradicionales para las mujeres y las muchachas Naso.

Figura. Trajón Teribe. Cortesía de Culinaria

OTROS DETALLES

Figura. Sopa reinaría (Comida tradicional). Cortesía de Alta Cocina

Figura. **Cestería. Cortesía de Lo Nuestro**

Figura. Festividad Teribe. Gobernación de Bocas del Toro.

Ngäbe-Buglé

La comarca Ngäbe-Buglé es la comarca indígena más poblada del país. Tiene una densidad de población de 33,0 habitantes/km² y una esperanza de vida de 68,8 años para los varones y 72,8 años para las mujeres. Alrededor del 95 % de la población tiene ascendencia Chibcha, constituyendo la mayor población chibchense de Abiayala por su población. Posee una extensión territorial de 6968 km² y está ubicada en la región occidental.

Figura. Ubicación real de la Provincia de la comarca Emberá Wounaan.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

ARTESANÍAS.
El Krä, bolsas resistentes hechas de fibras vegetales que se utilizan tanto como unidades de almacenamiento como para el transporte de materiales. Chaquiras, naguas.

Figura. Famosas Chácaras. Cortesía de Culinaria

OTROS DETALLES

Figura. Balsas, festival tradicional . Cortesía de Culinaria

Figura. Chozas, viviendas Ngäbe. Cortesía Mi Panamá

GUNA MADUNGADÍ

La comarca Madugandí se creó a partir del año 1996, siendo una comarca de etnia Kuna. Posee una superficie de 2318, 8km2 y se localiza en las cercanías del río Bayano.

Figura. Ubicación real de la Provincia de la comarca Guna Madugandí.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Figura. **Cosechas, trabajo ordinario**. Cortesía de Panamá Travel

La población de esta comarca se dedica principalmente a la agricultura, pesca, producción de artesanías y al turismo. Los productos tradicionales son el guineo chino, el maíz y la caña de azúcar. Además, se producen cocos como fuentes de ingresos. La pesca es de tipo artesanal, utilizando generalmente hilo o con redes.

OTROS DETALLES

Figura. **Danza Guna**. Panamá Travel

Figura. **Sudado de Pescado**. Cortesía de Culinaria

Figura. **Bandera Territorial**. Pueblo Guna

GUNA DE WARGANDÍ

Esta es una comarca indígena en Panamá, creada en el año 2000 con parte del territorio norte de la provincia de Darién, específicamente del distrito de Pinogana. Es una comarca de etnia Guna y su estatus es de corregimiento comarcal, así que éste no posee subdivisiones políticas o capital. Esta comarca se ubica en la cuenca alta del río Chucunaque y viven en tres comunidades: Nurra, Walla y Morti, en la provincia de Darién.

Figura. Ubicación real de la Provincia de la comarca Guna de Wargandí.

PRINCIPALES ELEMENTOS CULTURALES

Figura. .. Etnias del Mundo

VESTIMENTA.
El vestido de las damas se caracteriza por portar una pañoleta, conocida como “Musue”, la camisa o morsa se caracteriza por la “mola” que se ajusta en el tronco por delante y por detrás, la cual es muy cotizada a nivel internacional y el “Tapuré” que es una tela de vistosos colores que la utilizan sin ninguna costura y la anudan en la cintura. Ellas adornan sus pantorrillas y sus brazos con Chaquiras o “Dueni”.

Entre sus comidas, el plato principal es el dulemasi, una sopa con leche de coco, guineos verdes, yuca y zapallo; en otro plato, un pescado sancochado que bien puede ser sierra o aguja, acompañado de un limón y un ají. El caldo no tiene sal, por lo que la orden siempre viene con un envase que alguna vez sirvió para una salsa de tomate y que ahora contiene la sal.

Figura. **Platillo tradicional**. Panamátravel

OTROS DETALLES

Figura. **Bandera Territorial**. Cortesía de Viajero

Figura. **Artesanía**. Viajero del West.

Figura. **Casa del Cacique**. Viajero del West.

4

GRUPOS HUMANOS Y SU APORTE CULTURAL

Grupos Humanos Bocas del Toro

INDÍGENAS

La población indígena cumple un rol muy importante hacia la cultura de Bocas del Toro ya que, ellos han sido los creadores de las artesanías, ellos labran utensilios de piedra volcánica usados en faenas diarias y agrícolas, y no solo eso, sino que se dedicaron a la alfarería policromada, crearon figuras humanas con diversas motivaciones añadidas, trabajaron la madera, el marfil y orfebrería.

Figura. **Madre e hija (Teribes)**. https://www.viator.com/es

Figura. Hombres congos. Etnias del Mundo

NEGROS

Hay que recalcar que los negros o afroantillanos han hecho un aporte a la provincia como el idioma wari-wari. Además, del calipso, fueron los afroantillanos quienes también introdujeron en Panamá ritmos como la soca, el kompa haitiano o el reggae. La gastronomía panameña se ve estrechamente ligada a su historia.

Grupos humanos de Coclé

INDÍGENAS

En el Gran Coclé encontramos grandes culturas aborígenes. Estos incluían oro trabajado y otros metales tallados.

Figura. Entorno Indígena. https://es.tourismpanama.com/

Figura. Damas de blanco. Municipio de Aguadulce.

BLANCOS

La raza blanca aporto en lo que fue el idioma, música, religión, literatura y algunos bailes, como también diversidad en su gastronomía.

NEGROS

La descendencia negra ha dejado cultura como los bailes Congo. También aportaron en lo que fue las construcciones del ferrocarril y el canal de Panamá.

Figura. Etnia Negra. La Estrella de Panamá.

Grupos Humanos de Colón

AFROANTILLANOS

Es el grupo étnico de colon que surge con la llegada de los norteamericanos al país al iniciar la construcción del Canal de Panamá. Estos inmigrantes trajeron su cultura antillana angloparlante y se manifiesta hasta el día de hoy en la gastronomía, religión y música.

Figura. Mes de la etnia negra. Etnias del Mundo.

Figura. Afrocoloniales. Etnias del Mundo

AFROCOLONIALES

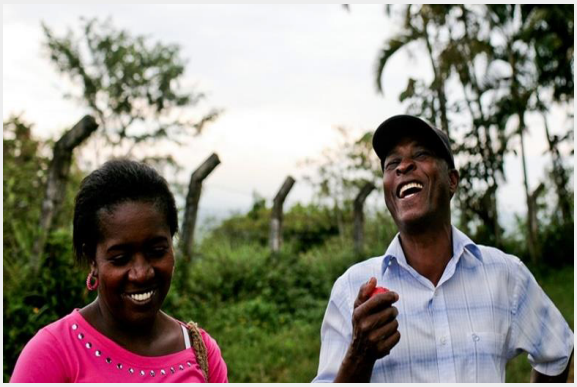
Grupo étnico colonense que se registrara desde antes de la conquista española. Este grupo dejo consigo grandes legados para la provincia, un claro ejemplo es el baile Congo, en donde predomina la seducción y sensualidad entre el hombre y la mujer.

Grupos Humanos de Chiriquí

NGÄBE BUGLÉS

Se encuentran en toda la provincia de Chiriquí. Los pueblos indígenas juegan un papel crucial en la protección de los bosques, la lucha contra el cambio climático, la conservación de la naturaleza y la provisión de recursos clave como el agua

Figura. Ngäbes Buglé. Etnias del Mundo



https://es.tourismpanama.com/

LOS AFRO DESCENDIENTES.

Corresponde al 6% de la población total de la provincia, sin embargo, forman parte fundamental de la misma debido a su arduo trabajo en la industria agrícola y pesquera de la provincia.

BLANCOS

Conformado por el 41.4% de la población de la provincia, este grupo suele tener un cómodo estilo de vida. Se les conoce por ser potenciadores de los recursos naturales de la provincias en campos ambientales, sociales, económicos, y turísticos, de forman a que ayudan a que la provincia sea una de las más prósperas

Figura. Etnias del Mundo

Grupo Humanos de Darién

La población de Darién está constituida por grupos sociales y etnias heterogéneas con hábitos, costumbres y lenguaje diferentes, en concordancia a las culturas que representan. Los afrodarienitas, los campesinos colonos que migran del interior del país, los grupos indígenas compuestos por las etnias Kuna, Emberá, Wounaan, y los migrantes indígenas, campesinos y afroantillanos de Colombia.

Etnias hoy presentes en Darién

Figura. Afrodescendientes. Etnias del Mundo

Figura. Gunas. Etnias del Mundo

Figura. Emberás. Etnias del Mundo

Figura. Mestizos. Etnias del Mundo

Figura. **Colombianos. Migración**

Grupos Humanos de Herrera

La poblacion de la provincia de Herrera se encuentra formada en su mayoria por mestizos, también encontramos grupos negroides y algunos grupos indigenas.

INDÍGENAS Y LOS NEGROIDES

Nos brindan la cultura, basándonos en las tradiciones como el tamborito y los bailes, además está la gastronomía, brindándonos los diferentes alimentos como el maíz, la papa, la yuca, los frijoles, entre otros.

Figura. Jolgorio. Etnias del Mundo

Figura. Festival. Gobernación de Herrera.

Figura. Platillo tradicional. Etnias del Mundo

Grupo Humanos de Los Santos

Los grupos humanos que son más observados en los Santos son los grupos hispano-indígenas que son los llamados mestizos.

Se dice que los aborígenes panameños son descendientes de los indios mayas, nahuas y chibchas. Con la llegada de los españoles se fueron introduciendo más grupos humanos que llevaron al gran mestizaje de Panamá. Los hispano-indígenas se situaron principalmente en las provincias de Chiriquí, Coclé, Herrera, Los Santos, Panamá Oeste y Veraguas.

Figura. Mestizos. Gobernación de Los Santos.

Figura. Festivales realizados. Etnias del Mundo

Los mismo han impulsando a la provincia de Los Santos celebraciones importantes como: el Festival de la Mejorana en Guararé, el Festival de la Pollera, la semana del Campesino y la Feria Internacional de Azuero en la Villa de Los Santos.

En los Santos se puede degustar una deliciosa comida como la lechona, el alfajor, el sancocho de gallina, los tamales, carimañolas, pesada de nance, serán, empanadas de maíz, tortillas de maíz, arroz con pollo, hojaldre, chorizas, entre otras. Que hombres y mujeres han cultivado y cuidando a través de los años

Grupos Humanos de Panamá

GUNAS, EMBERAS Y NGÄBES.

Son los tres pueblos originarios más numerosos de la República de Panamá. Es muy común verlos en cualquier parte de Panamá, en donde se han adaptado a la urbanidad y cambios significativos para cada uno de ellos.

Han potenciado la cultura en nuestra provincia a través del comercio en lugares como Casco Antiguo, Amador, Panamá viejo y demás lugares alrededor de la ciudad de Panamá. Este es un aporte cultural muy importante, ya que se da a conocer sus costumbres y tradiciones con sus distintas artesanías, bailes e historias milenarias, las cuales nacionales y extranjeros podemos contemplar día tras día.

Figura. Indígenas. Autoridad del Canal de Panamá.

Figura. **Día del afroantillano**. Hecho en Panamá.

AFROANTILLANOS

Suelen ser conocidos como el grupo del jolgorio y la emoción debido a que través de sus venas corre ánimo y felicidad. Como muchos dirían “Bomba y plena”, ya que naturalmente son personas cariñosas y carismáticas. Es muy común ver a este grupo en toda la superficie provincial. Su aporte más presente y reconocido en la provincia es la gastronomía, debido a la exquisita sazón de sus comidas. Particularmente sus platos son pescados y mariscos acompañados de especias fabulosas y excelentes preparaciones. Dentro de sus platillos más reconocidos por la población se encuentran: las frituras, el sao, el pan bon, el arroz con coco, el patacón con pescado frito, patties, mondongo a la culona, pescados y maricos en todos los modos de preparación.

Grupos Humanos de Panamá

AMERICANOS

Han estado en Panamá, desde antes de 1846 debido al interés que tenían por la posición geográfica de nuestro país.

Los estadounidenses suelen habitar áreas turísticas de Panamá y se fascinan por la cultura, tradición y diversidad de Panamá. Pero, algo que ellos nos han dejado a nosotros es la modificación de nuestra lengua y la introducción del denominado "Espanglish" en el cual combinamos palabras del inglés con el español para referimos a algo en específico, o simplemente utilizamos palabras en inglés con jergas panameñas.

Figura. Norteamericanos en Casco Antiguo. Panamá América

Figura. **Comunidad China.** El Siglo.

ASIÁTICOS

Llegaron a nuestro país en el siglo pasado para la construcción del Canal de Panamá y desde entonces se han acogido en nuestro Panamá. Es común verlos en cualquier lugar de la geografía nacional, ya que estos dominan el comercio de venta de productos dentro de las comunidades y barrios del País. Se encuentran mayoritariamente en la provincia de Panamá, en especial en el Barrio Chino de Panamá. El aporte cultural más fundamental de este grupo es étnico es su gastronomía. Por lo general a miles de panameños les encanta la llamada comida china que es vendida en pequeños restaurantes del país. Estos platillos son los favoritos de los panameños debido a la versatilidad y variedad de los productos ofrecidos

Grupo Humanos de Veraguas

INDÍGENAS (NGÖBE Y BOKOTAS)
Ellos se han encargado de la porcinocultura y a la cría de gallinas y patos.

Figura. Afrodescendientes. Etnias del Mundo

Figura. hindúes. Etnias del Mundo

Grupo Humanos de Panamá Oeste

Debido a la similitud y cercanía entre ambas provincias, La provincia de los Panamá Oeste cuenta con los mismos grupos étnicos o humanos la provincia de Panamá, además de que estos cumplen el mismo rol social, cultural y económico aun estando en distintas provincias

Figura. Comunidad China. Etnias del Mundo

Figura. Americanos. Panamá América.

Figura. Afrodescendientes. Etnias del Mundo

Grupos en Emberá Wounaan

Figura. Comunidad Wounaan. Etnias del Mundo

Figura. Jóvenes Emberas. Etnias del Mundo

Wounaan

Suelen habitar las áreas del Darién, diseminados en las orillas de los río Membrillo, Tupiza, Tuira, Río Sabalo y Jingurundó, habitan en la tierra colectiva fuera de la comarca en: Puerto Lara, Balsas, Jaqué, Sambú y Río Bagre. Su lengua es "Wounaan Meu"

EMBERÁS

habitan en las orillas de los ríos Chucunaque, Tuira, Tupiza y Río Chico y también habitan en la provincia de Panamá: Chagres, Mocambo Abajo, San Antonio, Gamboa y Gatún. Su lengua es Emberá

Grupos étnicos en Comarcas Gunas

Al ser comarcas colindantes, tanto la Comarca Guna Yala, Guna de Wargandí y Guna de Madugandí, estás poseen el mismo grupo étnico en común, en este caso el pueblo Guna.

Son quizás el pueblo indígena más renombrado en la republica de Panamá, debido a su popularidad en medios internacionales. Se dedican principalmente a pesca y ganadería de subsistencia.

Entre sus legados están: Mola y la Danza Guna.

Figura. Comunidad Guna. Etnias del Mundo.

Grupos en Ngäbe Buglé

NGÄBES

Grupo mayoritario de la comarca, con alrededor de 200 000 habitantes. Sufren grandes problemas de desarrollo debido a las pésimas condiciones de atención en las que se encuentran. Viven en los campos para dedicarse a la agricultura.

https://elcapitalfinanciero.com/

https://www.mujer.com.pa/cultura-y-arte-urbano/

BUGLÉS

Viven bajo las mismas condiciones que los Ngäbes, solo que a diferencia de estos, los Buglés hablan el dialecto buglere el cual es originario y autóctono de este grupo. Suelen hacer chacaras

Grupos étnicos en Naso Tjër Di

Conocidos como Naso, Tjerdi o simplemente Teribes, es el grupo étnico predominante en la comarca en la 6° comarca de la republica de Panamá. Lo mismo viven en los campos Naso Tjër , generalmente cerca a gran parte de la cuenca del río Teribe y del río San San. Se tiene estimado que existen alrededor de 3500 habitantes.

Figura. Núcleo Teribe. Etnias del Mundo

BIBLIOGRAFÍAS

- IWGIA -International Work Group for Indigenous Affairs. (2022, 12 mayo). Panamá. Recuperado 7 de junio de 2022, de https://www.iwgia.org/es/panama.html#:%7E:text=Los%20siete%20pueblos%20ind%C3%ADgenas%20de,de%20la%20poblaci%C3%B3n%20de%20Panam%C3%A1.
- Gondola, J. (2019, 11 agosto). Kuna Wargandi. kuna-wargandi. Recuperado 4 de mayo de 2022, de https://conociendomipanama507.blogspot.com/2019/08/kuna-wargandi.html
- EcuRed. (s. f.-a). Madugandí - EcuRed. Madugandí. Recuperado 15 de abril de 2022, de https://www.ecured.cu/Madugand%C3%AD
- EcuRed. (s. f.-b). Provincia de Panamá Oeste (Panamá) - EcuRed. Panamá Oeste. Recuperado 15 de abril de 2022, de https://www.ecured.cu/Provincia_de_Panam%C3%A1_Oeste_(Panam%C3%A1)
- Revista Entremes Panamá Oeste. (2022, 1 abril). Cultura. Entremes Panamá Oeste - Conoce lo que tiene Panamá Oeste para ti. Recuperado 7 de junio de 2022, de https://www.entremespanamaoeste.com/cultura/
- FamilySearch Wiki. (2020, 4 mayo). Panamá Oeste, Panamá -Genealogía. Recuperado 8 de mayo de 2022, de https://www.familysearch.org/es/wiki/Panam%C3%A1_Oeste,_Panam%C3%A1_-_Genealog%C3%ADa
- Bailes tÃpicos. (s. f.). Bailes típicos. Recuperado 7 de mayo de 2022, de https://gabrielle0809.angelfire.com/BailesTipicos.htm

evansaunders.com

BIBLIOGRAFÍAS

- CULTURA E HISTORIA . (s.f.). Obtenido de CULTURA E HISTORIA : https://es.tourismpanama.com/que-hacer/cultura-e-historia/
- LonelyPLanet. (s.f.). Obtenido de LonelyPlanet: https://www.lonelyplanet.es/america-del-norte-y-central/panama/cultura
- MiCultura. (s.f.). Obtenido de MiCultura: https://micultura.gob.pa/
- Mingob. (s.f.). Obtenido de Mingob: https://www.mingob.gob.pa/gobernacion-la-comarca-ngabe-bugle/
- Redalyc. (s.f.). Obtenido de Redalyc: https://www.redalyc.org/pdf/439/43960209.pdf
- Tourism Panamá. (s.f.). Obtenido de Tourism Panamá: https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/cocle/
- Tourism Panamá . (s.f.). Obtenido de Tourism Panamá : https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/comunidades-indigenas/guna/
- Tourism Panamá . (s.f.). Obtenido de Tourism Panamá : https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/comunidades-indigenas/guna/
- VerPanamá . (s.f.). Obtenido de VerPanamá: https://verpanama.com/la-cultura-de-panama/
- WIKIPEDIA . (s.f.). Obtenido de WIKIPEDIA: https://es.wikipedia.org/wiki/Comarca_Naso_Tj%C3%ABr_Di
- Ecured. (s. f.-b). Madugandí - EcuRed. Cultura. Recuperado 25 de abril de 2022, de https://www.ecured.cu/Madugand%C3%AD
- Escuela, P. V. (2020, 8 octubre). La provincia de Herrera: su historia y fotos viejas. Panamá Vieja Escuela. Recuperado 25 de mayo de 2022, de https://www.panamaviejaescuela.com/historia-provincia-herrera/
- Request Rejected. (s. f.). Comidas típicas. Recuperado 7 de junio de 2022, de https://sancarlos.municipios.gob.pa/cultura.php?page=589&idm=65#:%7E:text=El%20plato%20nacional%20por%20excelencia,y%20se%20toma%20muy%20caliente.

BIBLIOGRAFÍAS

- Los bailes típicos de Panamá. (s. f.). Astelus. https://astelus.com/bailes-tipicos-panama/
- Qué comer en Panamá - Platos típicos - Exoticca. (s. f.). www.exoticca.com/es. https://www.exoticca.com/es/america/america-central/panama/gastronomia
- Fiestas en Panamá - Calendario de festividades y eventos -Exoticca. (s. f.). www.exoticca.com/es. https://www.exoticca.com/es/america/america-central/panama/eventos
- FamilySearch Wiki. (2020, 1 de mayo). Historia de Panamá. https://www.familysearch.org/es/wiki/Historia_de_Panamá
- FamilySearch Wiki. (2020, 1 de mayo). Historia de Panamá. https://www.familysearch.org/es/wiki/Historia_de_Panamá
- Grupos humanos De los Santos. (s. f.). prezi.com. https://prezi.com/p/zkiy0p6j9mq6/grupos-humanos-de-los-santos/
- teribes. (s. f.). Build a Free Website with Web Hosting | Tripod. https://www.members.tripod.com/~panamahistoria/teribes.htm
- Las naguas de Rosa Montezuma, Señorita Panamá 2018 | La Prensa Panamá. (s. f.). Revista ELLAS - Panamá. https://www.ellas.pa/belleza/las-naguas-rosa-montezuma-senorita-panama-2018/
- The Panama Good Times | Feria Internacional de Azuero. (s. f.). The Panama Good Times |. https://thepanamagoodtimes.com/feria-internacional-de-azuero/

evansaunders.com

ATLAS CULTURAL

788492 808274

Editorial